

令和4年10月 小学校 基本献立 献立表
 献立指導計画（月目標） 実りの秋を見つけ、味わって食べよう。

No.	献立名	使用する食品名					栄養価		
		(赤)おもに体をつくるもの		(緑)おもに体の調子を整えるもの		(黄)おもにエネルギーのもとになるもの		小学校(中)	
		おもにたんぱく質 魚・肉・卵・豆・豆製品	おもに無機質 牛乳・小魚・海そう	おもにカロテン 緑黄色野菜	おもにビタミンC その他の野菜・きのこ・果物	おもに炭水化物 穀類・いも類・さとう	おもに脂質 油脂	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	牛丼 牛乳 ごまあえ くだもの(みかん)	牛肉	牛乳	にんじん・こまつな	こんにゃく・たまねぎ・ごぼう 根深ねぎ・しょうが キャベツ・みかん	精白米・上白糖	サラダ油・いりごま	602	20.8
2	野菜ラーメン 牛乳 肉団子の甘酢炒め	豚肉・肉団子	牛乳	にんじん・チンゲンサイ 赤ピーマン・ピーマン	たまねぎ・キャベツ・もやし・たけのこ ヤングコーン・きくらげ にんにく・しょうが	中華めん・でん粉 上白糖	油・ごま油	604	25.1
3	麦ごはん 牛乳 いりどうふ ゆかりあえ	若どり・絞り豆腐・卵	牛乳	にんじん・さやいんげん	たまねぎ・たけのこ・ゆかり キャベツ・干しいたけ	精白米・麦 じゃがいも・上白糖	ごま油	591	23.8
4	米粉パン、牛乳 ブルーベリージャム さけのムニエル ごぼうサラダ	さけ	牛乳	にんじん	ごぼう・きゅうり・えだまめ	米粉パン・じゃがいも ブルーベリージャム 小麦粉・上白糖	いりごま・ねりごま サラダ油・ごま油	644	31.4
5	ごはん、牛乳 手作り昆布ふりかけ マーボーはるさめ くだもの(なし)	豚肉・厚あげ 花かつお・赤みそ	牛乳・細切昆布 ちりめんじゃこ	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・たけのこ きくらげ・なし にんにく・しょうが	精白米・緑豆春雨 でん粉・上白糖 黒砂糖	ごま油	599	23.7
6	とりめし 牛乳 きのこけんちん汁	ちくわ・絞り豆腐 若どり	牛乳	にんじん	たまねぎ・しめじ・根深ねぎ 生しいたけ・しょうが だいこん・ごぼう	精白米・さといも でん粉・黒砂糖	油・ごま油	619	23.5
7	ミートソースめん 牛乳 フレンチサラダ	牛肉	牛乳	にんじん・トマト トマトケチャップ	たまねぎ・マッシュルーム キャベツ・にんにく	ソフトめん・上白糖	ハヤシルウ・サラダ油	601	26.0
8	ごはん 牛乳 さわらの香り焼き のっぺい	若どり・平天 さわら	牛乳・青のり粉	にんじん・さやいんげん	こんにゃく・だいこん ごぼう・しめじ	精白米・さといも でん粉・上白糖	いりごま・サラダ油 ごま油	589	26.8
9	ツナサンド 牛乳 チーズスープ	ベーコン・卵 まぐろ水煮	牛乳・粉チーズ	にんじん・チンゲンサイ	キャベツ・たまねぎ	米粉パン・じゃがいも パン粉	マヨネーズ サラダ油	585	27.4
10	ごはん・牛乳 ままかりの三杯酢 うの花いり 切り干し大根のみそ汁	ちくわ・おから・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳・ままかり	にんじん・葉ねぎ こまつな	たまねぎ・切干しだいこん こんにゃく・はくさい	精白米・じゃがいも 上白糖	油・サラダ油	609	34.7
11	ごはん 牛乳 すきやき おひたし	牛肉・焼き豆腐	牛乳	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・はくさい こんにゃく・ごぼう 根深ねぎ・キャベツ	精白米・じゃがいも 強力麩・黒砂糖 上白糖	サラダ油	594	23.3
12	五目ラーメン 牛乳 粟蒸しまん	豚肉・かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ・キャベツ・もやし きくらげ・根深ねぎ にんにく・しょうが	中華めん・米粉 ホットケーキ粉・粟	ごま油	608	25.8
13	ちらしずし 牛乳 いかの天ぷら 赤だし	あなご・いか天ぷら 赤みそ・赤だしみそ	牛乳	にんじん・さやいんげん 葉ねぎ	ちらしずしの具・かんぴょう 干しいたけ・れんこん だいこん・ごぼう たまねぎ・なめこ	精白米・じゃがいも 白玉麩・上白糖	油	607	20.4
14	米粉パン 牛乳 さつまいもシチュー ビーンズサラダ	若どり・ミックス豆	牛乳	にんじん・ほうれんそう	たまねぎ・マッシュルーム キャベツ	米粉パン・さつまいも 上白糖	ホワイトルウ・バター サラダ油	605	24.8
15	麦ごはん・牛乳 あじの南部焼き かまぼこのすまし汁 くだもの(みかん)	かまぼこ・豆腐 あじ	牛乳・昆布	にんじん・みつば	たまねぎ・みかん	精白米・麦 じゃがいも・上白糖	いりごま・サラダ油	587	26.2
16	ごはん・牛乳 チンジャオロースー ワントンスープ 杏仁豆腐	ベーコン・豚肉	牛乳	にんじん・青にら ピーマン	たまねぎ・キャベツ たけのこ・もやし	精白米・じゃがいも 上白糖・でん粉 ワントン皮 フルーツ杏仁風プリン	ごま油	612	24.7
17	みそうどん 牛乳 ふかしもち	若どり・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	こんにゃく・ごぼう たまねぎ・はくさい・しょうが	うどん・さつまいも	ごま油	632	23.8
18	ごはん、牛乳 ふりかけ(胚芽) ちくわのいそべ揚げ ひじきの五目あえ	ちくわ・卵	牛乳・ちりめんじゃこ 青のり粉・干ひじき	にんじん・こまつな	もやし	精白米・小麦粉 胚芽ふりかけ でん粉・上白糖	ローストアーモンド ごま油・油	601	22.9
19	スイートポテトパン 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ	豚肉・荒挽ウインナー	牛乳	にんじん・さやいんげん トマトケチャップ トマトピューレー	たまねぎ・マッシュルーム キャベツ・きゅうり	スイートポテトパン 白いんげん豆・じゃがいも 上白糖・黒砂糖	サラダ油	641	28.0
20	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 白玉汁	さんま・かまぼこ	牛乳・昆布	にんじん・みつば	たまねぎ・えのきたけ	精白米・白玉餅	サラダ油	614	22.0
21	セルフたこごはん 牛乳 豚汁 くだもの(みかん)	豚肉・たこ・油あげ 中みそ・赤みそ	牛乳	にんじん・葉ねぎ	こんにゃく・だいこん・はくさい ごぼう・しめじ・みかん	精白米・さといも 上白糖	サラダ油・ごま油	610	27.9
22	チャーシューめん 牛乳 カミカミポテト	焼豚・大豆	牛乳・かえりちりめん	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・キャベツ・もやし きくらげ・にんにく・しょうが	中華めん・じゃがいも でん粉	ごま油・油	581	24.9
23	ごはん 牛乳 含め煮 もやしのあえもの	若どり・がんもどき 高野豆腐	牛乳	にんじん・さやいんげん こまつな	こんにゃく・ごぼう もやし・干しいたけ	精白米・じゃがいも 上白糖・黒砂糖	サラダ油	591	23.8